

SLABESTE NATURAL!

În fiecare dimineața la trezire se bea un pahar cu apă caldă pe stomacul gol. După care se mănâncă bine după tehnicile orientale de mai jos. După masă se ia o pastilă de SILUIET R. Lasăți gândurile negative, priviți-vă cât sunteți de frumoși, luați ceaiul de osul iepurei în termos și... la treabă! Înainte cu o oră de masă de prânz 2 slemol și o enzimă vegetală. **DUPĂ MASĂ PRÂNZ CEAI DE PAPADIE!** Înainte de masă de seară 2 pastile antitox (Plantavorel) după masă un pahar vin roșu sec și un carbune vegetal. Masaj energetic cu o cremă anticelulitică. **ATENȚIE!!!!!!** De regulă se îngrășă oamenii nemulțumiți care acumulează frustrări și au multe griji – INUTILE. Când o să vă eliberați o să reveniți la greutatea ideală fără nici un efort. Primiți iubirea! Pentru a nu provoca și mai mult stres prin această dietă, vă recomandăm câte o capsulă de sunătoare zilnic seară.

Tehnici orientale de alimentație

Bucătăria japoneză este una dintre cele mai sănătoase din lume, bazându-se pe principii nutritive tradiționale. Iată câteva principii care pot fi aplicate în alimentația persoanelor care suferă de obezitate, recomandate de specialiștii în nutriție din Japonia:

- Conținut mare de orez – orezul poate reprezenta felul principal de mâncare.
- Conținut mic de grăsimi – se elimină, în special, grăsimile saturate.
- Consumați de două ori mai mult pește decât carne (dieta vestică, prin contrast, conține de 47 de ori mai multă carne decât pește).
- Legumele joacă un rol foarte important – cele mai populare sunt bambusul, vinetele, ciuperci diferite, cartofi dulci și varză.
- Folosiți mulți aditivi naturali: ierburi, condimente precum ghimbirul, lămâia, semințele de susan, mustarul, etc.
- Includeți în felurile de mâncare soia sau sos de soia.
- Ca băutură răcoritoare folosiți ceaiul verde, foarte bogat în antioxidanți.

Remedii simple:

Alimente cu efect de ardere sau eliminare a grăsimilor din organism:

- Mâncăți câte un castravete proaspăt de 2 ori pe zi; acesta elimină toxinele din sânge.
- Spălați și tăiați mărunt 125 g frunze de lotus, puneți-le într-un vas cu 375 ml apă. Fierbeți pe foc mic, timp de 15-20 minute. Se bea decoctul o dată pe zi. Puteti înlocui frunzele de lotus cu 15 g mătase de porumb uscată.
- Coaceți într-o tigaie adâncă 400 g boabe de soia, pe foc mediu, timp de 5 minute (până devin mai închise la culoare). Lăsați-le să se răcească, puneți boabele într-o sticlă de 1 litru și, apoi, completați cu 500 ml otet; se lasă la frigider timp de 5 zile, după care se consumă câte o linguriță de boabe dimineața și seară.

Fitoterapie

Infuzie din frunze de păpădie din două lingurițe de plantă la o cană cu apă clocotită. Se beau 2-3 căni pe zi, după mesele princi-pale. Frunzele tinere se pot consuma sub formă de salată, primăvara. Osul iepurei este considerat un diuretic complet ino-fensiv pentru întregul organism. În plus, conține o serie de sub-stanțe de natură glucozică și săruri minerale, având astfel pro-prietatea de a stimula secrețiile glandelor, având acțiune diuretică și depurativă. Ceaiul se prepară din 4 linguri de rădăcină mărunțită la un litru de apă și se fierbe timp de 30 de minute. Lichidul se strecoară, se îndulcește și se bea pe parcursul unei zile **Dieta 50%**

Specialiștii o consideră nu numai un mijloc de slăbire eficient, ci și un tratament pentru afecțiuni dermatologice din cele mai diverse – de la acneea vulgară la psoriazis și dermatite atipice. Ea reprezintă, de fapt, un mijloc natural de purificare a organismului de toxinele care se găsesc în produsele din carne. Condiția esențială pentru succesul ei deplin este ca 50 la sută din hrană să fie constituită din legume și fructe. Produsele lactate – iaurturi, brânză degresată, lapte și ouăle sunt permise în cantități moderate.

Fiecare masă va începe cu sucuri din legume cum ar fi telină, pătrunjel, ridichi, combinate cu suc de mere sau morcov. Apoi, vor fi nelipsite de la fiecare masă salatele de crudități cu legume bogate în fibre: morcov, varză, pătrunjel, salată verde, spanac, sfeclă roșie. Puteti consuma pâine graham. Este de preferat ca uleiul rafinat să fie înlocuit cu cel presat la rece.